

Людам после физических нагрузок необходимо уделять время для релаксации, тем самым продлить работоспособность опорно-двигательного аппарата.

Библиографический список

1. Третьякова Н. В. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2013. – 393 с.

Серова Н. Б., Нечкина К. С.

Уральский федеральный университет,
г. Екатеринбург, Россия

**РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ
КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ
СПОРТИВНЫХ ШКОЛ НИЖНЕГО ТАГИЛА**

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы внедрения кинезиотейпирования в тренировочный процесс спортивных школ Нижнего Тагила, подчеркивается роль кинезиотейпирования как инновационного метода сохранения и восстановления спортивной работоспособности.

Ключевые слова: кинезиотейпирование, тренировочный процесс, инновации, спортивная работоспособность.

Serova N. B. Nechkina K. S.

Ural Federal University,
Ekaterinburg, Russia

**THE PREVALENCE OF THE USE OF KINESIOTHERAPY IN THE
TRAINING PROCESS IN SPORTS SCHOOLS IN NIZHNY TAGIL**

Abstract. This article discusses the implementation challenges of kinesiotherapy in the training process in sports schools in Nizhny Tagil, emphasizes the role of kinesiotherapy as an innovative method for the preservation and restoration of sports performance.

Keywords: kinesiotaping, training process, innovation, sports performance.

Все большую популярность в профилактике и лечении спортивных травм приобретает метод кинезиотейпирования как среди спортсменов - профессионалов, так и среди спортсменов – любителей [2].

Суть этого метода заключается в наложении специальной хлопчатобумажной липкой ленты, которая улучшает крово- и лимфоток, способствует быстрому восстановлению [3].

Каждый вид спорта имеет определенную структуру тренировочного процесса [1]. В процессе выполнения двигательных актов, специфичных для того или иного вида спорта имеется риск получения травм [4].

В Нижнем Тагиле имеются спортивные школы, специализирующиеся в игровых, циклических видах спорта, художественной гимнастике, плавании, боевых видах искусств.

С целью выявления широты применения кинезиотейпирования в тренировочном процессе был проведён опрос среди тренерского состава спортивных школ. Необходимо было ответить на следующие вопросы:

1. Знаете ли вы что такое кинезиотейпирование и в чем его суть?
2. Применяете ли вы данный метод для профилактики и лечения спортивного травматизма и как часто?
3. Обучались данной методике самостоятельно или посещали специализированные курсы?
4. Имеются ли положительные результаты от применения данного метода?
5. Причины неиспользования данной методики?

Всего было опрошено 47 преподавателей спортивных школ. Полученные результаты свидетельствуют о том, что 92% опрошенных знает, что такое кинезиотейпирование и суть применения данного метода, 80% применяет его в своей тренировочной деятельности, но с разной периодичностью, в основном перед значимыми выступлениями, 78% обучались данной методике самостоятельно без прохождения специализированного обучения, применяя видеопособие и методическую литературу по данной тематике и лишь 2 % тренеров посещали курсы по основам кинезиотейпирования. 61 % отметили улучшение в состоянии воспитанников при использовании кинезиотейпа, 19 % считают, что положительного эффекта от наложения кинезиотейпа нет (рис. 1).

Наиболее активно применяют данную методику тренеры игровых и боевых видов искусств, что связано прежде всего с повышенной травмоопасностью в этих видах спорта.

Среди причин неиспользования данного метода преподаватели отметили сомнение в эффективности кинезиотейпирования в профилактике и лечении спортивных травм, отсутствие знаний и навыков по методике наложения кинезиотейпа, высокую стоимость и трудности при заказе и доставке кинезиотейпа.



Рисунок 1 – Результаты исследования

К сожалению, на данный момент метод кинезиотейпирования не оценен по достоинству и не применяется повсеместно. Остается надеяться на то, что желание и стремление достижения наивысших спортивных целей подвигнет тренеров к применению в своей практике инновационных методов и средств повышения и сохранения спортивной работоспособности воспитанников.

Библиографический список

1. Методические рекомендации по кинезиотейпированию. Электронный ресурс: [<http://medicaltaping.ru/ru/blago/>]. (Дата обращения: 10.10.2016 г.)
2. Основы кинезиотейпирования. Учебное пособие / Касаткин М.С., Ачкасов Е.Е., Добровольский О.Б. М.: Спорт, 2015. 76 с.

Сидорова П. Ю., Комлева С. В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Новые этапы современного общества, затрагивают все группы нашей жизни, культурные, социальные, экономические, политические. Так и в системе образования вводят все более новые информационные ветви, касающиеся не только его уровня, но и качества.

Ключевые слова. Адаптивная физическая культура, ЛФК, физическая культура, учебная дисциплина.